

令和6年度 10月 献立表

太田市立東中学校

日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群			体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー
					1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	(kcal)	
			主食	おかず						たんぱく質(g)	脂質(g)	
1	火	牛乳	パーカーハウス 太田の野菜トフ ハンバーグ和風きのこソース	とり肉 ハンバーグ ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ マッシュルーム エリンギ	ごはん 三温糖 じゃがいも でんぷん	あぶら	825 36.0 34.5		
2	水	牛乳	ごはん キムチご飯の具 春雨スープ チーズオムレツ	ふた肉 ベーコン オムレツ	牛乳	にんじん	白菜キムチ キャベツ しいたけ	ごはん はるさめ 三温糖	ごま油	813 34.5 28.5		
3	木	牛乳	きな粉揚げパン ミネストローネ 大根サラダ	ベーコン きな粉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー だいこん きゅうり	パン マカロニ グラニュー糖 じゃがいも	あぶら ドレッシング	819 33.6 28.9		
4	金	牛乳	ごはん すき焼き風煮 ごぼうサラダ	ふた肉 焼き豆腐 ツナ	牛乳	にんじん	長ねぎ はくさい えのき ししいたけ ごぼう きゅうり	ごはん しらたき	あぶら 乳脚不使用マヨ	822 37.0 29.1		
7	月	牛乳	ごはん 餃子スープ 豚肉のバーベキューソース	ふた肉 なると ブチ餃子	牛乳	ピーマン	しいたけ もやし キャベツ たまねぎ 長ねぎ ししいたけ	ごはん 三温糖	ごま油 あぶら	826 33.1 26.6		
8	火	牛乳	ごはん 関東煮 いわしの生姜煮 すこやかぶりかけ(のりごま)	とり肉 ちくわ いわし さつま揚げ	牛乳	にんじん	だいこん	ごはん じゃがいも 三温糖 こんにゃく		825 37.7 22.0		
9	水	牛乳	ごはん 五目栗ごはんの具 ビッグ肉団子2個 けんちん汁	とり肉 油揚げ とうふ 肉だんご	牛乳	にんじん	しいたけ えだまめ だいこん ごぼう 長ねぎ	ごはん 三温糖 こんにゃく 里いも	あぶら くり	845 36.1 28.2		
10	木	牛乳	黒パン 秋野菜のクリームシチュー コーンサラダ はちみつ	ふた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ まいたけ コーン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	824 30.8 26.9		
11	金	牛乳	ごはん 中華風炒め 中華コーンスープ	ふた肉 たまご ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	しめじ たけのこ 長ねぎ ししいたけ	ごはん 三温糖 でんぷん	あぶら	821 40.4 23.8		
14	月											
15	火	牛乳	メロンパン みそラーメン チキンナゲット2個 ナムルサラダ	ふた肉 チキンナゲット	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 長ねぎ メンマ キャベツ コーン	パン ラーメン 三温糖	ごま油 白いりごま	887 33.6 39.4		
16	水	牛乳	ごはん 酢豚 ミートボールスープ	ふた肉 ミートボール	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ しめじ	ごはん 三温糖 でんぷん じゃがいも	ごま油 あぶら	826 38.5 18.9		
17	木											
18	金	牛乳	ごはん ハヤシライス イタリアンサラダ	ふた肉	バター 牛乳	にんじん 赤パプリカ	たまねぎ グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ だいこん	ごはん ドレッシング メイクイン		811 25.7 22.6		
21	月	牛乳	ごはん じゃがいもの南蛮煮 果実野菜のごま和え	ふた肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ もやし キャベツ	ごはん 三温糖 メイクイン でんぷん	あぶら 白すりごま	821 35.3 24.3		
22	火	牛乳	ミルクパン スパゲティナポリタン アーモンドサラダ	ベーコン ウインナー	チーズ 牛乳	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン オリーブ油 バター ドレッシング		816 31.4 22.7		
23	水	牛乳	ごはん 南部焼き 具沢山汁	ふた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	わかめ にんじん	たまねぎ	ごはん 三温糖	白すりごま	815 41 28.3		
24	木	牛乳	ゆめロールパン おきりこみ 上州こんにゃくサラダ うめゼリー	ふた肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん 長ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	パン ドレッシング ゼリー		840 30.6 27.1		
25	金	牛乳	わかめごはん 鮭フライ(ソース) せんべい汁 巨峰ゼリー	鮭フライ とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ しめじ	ごはん こんにゃく かやきせんべい	あぶら ゼリー	820 30.7 20.6		
28	月											
29	火	牛乳	はちみつパン ポロネーゼ(パンネ) 海藻サラダ	ふた肉	かいそう類 牛乳	にんじん	マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン マカロニ	オリーブ油 バター ドレッシング	821 32.4 26.2		
30	水	牛乳	ごはん 豚丼の具 ツナとわかめのサラダ なめこ汁	ふた肉 ツナ みそ とうふ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ だいこん ねぎ	ごはん しらたき 三温糖 じゃがいも	あぶら	820 36.7 26.5		
31	木	牛乳	ソフトフランス 豚肉のワインソース煮 マカロニスープ(ジェル) マーシャルピーンズ	ふた肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン マカロニ メイクイン	スプレッド	812 35.8 28.0		

※ 都合により献立および食材等を変更する場合があります。
 ※ 米・牛乳は、太田市産を使用しています。
 ※ 野菜類はすべて加熱してあります。
 ※ 旬の献立、太田市、群馬県にちなんだ献立、太田市産の食材は、**太字**になっています。

長ねぎ、キャベツはJA農家の根岸さんより新鮮な野菜が納品されます。



学校給食ぐんまの日
10月24日